

## Workshops am Samstag, 11.11.2017

*Um 14:15 wird es im Kinosaal eine Vorstellung der Workshops geben!*

### **Richard Schut & Susanne Bolf (The Power of Moo)** **„Was sage ich, wenn ich nichts sage?“**

#### Was wird gemacht/passieren?

Impro-Theater-Workshop.

Körperübungen – Körpersprache ausprobieren:

Was haben verschiedene Körperhaltungen für eine Auswirkung auf die Emotionen und umgekehrt?

Wie kann ich einen Ausdruck für meine verschiedenen Emotionen finden?

*Spielen – Begegnen - Interagieren*

#### Beschreibung

Lerne die Sprache deines Körpers kennen und drücke dich frei aus

In einem leichtherzigen und abwechslungsreichen Workshop unterstützen dich Susanne Bolf und Richard Schut darin, mit der Sprache deines Körpers vertraut zu werden.

Durch einfache Übungen lernst du, wie bereits kleine Veränderungen in der Körperhaltung große Auswirkungen auf dein Innenleben sowie deine Ausdruckskraft haben.

Lerne dich selbst ein Stückchen näher kennen - wer bist du? Und wie willst du in der Welt wirken?

Mit verschiedenen Übungen aus dem Impro-Theater begegnen wir uns selbst und anderen - es macht Spaß und befreit!

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

### **Imke Marit Axman von Resonanzeffekt**

**„Muss man Singen erst lernen? Ein Selbstexperiment für bekennende nicht-Singer und Sänger“**

#### Was wird gemacht/passieren?

Selbsterfahrung über Stimme, Atem und Gesang, Zustand von Bewusstheit über die eigenen Gefühle und Potenziale „ersingen“, Gesprächsanteil / Selbstreflexion, Selbst- und Gruppenwahrnehmung

## Ftszg. - Beschreibung

Die Erfahrung zu Singen ist als „Urimpuls“ in jedem Menschen angelegt. Diesen wieder zu entdecken führt uns an die Quelle all unserer Potenziale. Lernen geschieht von diesem Ort aus spielerisch und im Einklang mit unserem intuitiven Kern - so entsteht wahres Wissen und Weisheit. Über Stimme, Atem und Lieder werden wir uns diesem Kern annähern und nebenbei entdecken, dass jede\_r „lernen“ kann, zu singen.

## Transition Town Hannover e.V.

### **„Genug haben üben – Zur Gründung einer Erwachsenenbildungsstätte für Genügsamkeit“**

#### Was wird gemacht/passieren?

Wir beraten gemeinsam (nach einem Input) wie ein „Suffizienzzenrum“ für die Region Hannover aussehen sollte

#### Beschreibung

Schon seit Jahrzehnten wird über Wachstumsgrenzen und die reduktive Moderne geredet, aber – wir machen sie nicht, das Projekt ist immer noch eine Sprechblase, nur da und dort gibt es, wie bei Asterix, kleine Dörfer oder Projekte als „Reallabore des Wandels“. Kein Wunder: unser Bildungssystem legt andere Lebensweisen nahe, honoriert wird mehr denn je die maximale Flexibilität einer globalisierten Symbolarbeiterelite mit höchsten Konsumansprüchen.

Wie würden Schulen aussehen, die Kompetenzen und Haltungen für eine Alltagsökonomie des Postwachstums vermitteln? Wie können wir eine solche Schule – erstmals nicht für Kinder, sondern für Erwachsene, für Studierende, für Lehrer\*innen und insbes. für die „hart arbeitende Mitte“ (Schulz!), also Facharbeiter\*innen, Gewerkschafter\*innen usf. – für die Region Hannover gründen?

## **Chris Bubbles: Ring-Web-Upcycle Technologie**

### **„Ring-Web Upcycle Wissen Transfer“**

#### Was wird gemacht/passieren? Beschreibung:

Die Ring-Web Technologie wird anhand von handwerklich erzeugten Gummi Upcycle Produkten beispielhaft erklärt und als Workshop-Seminar gemeinsam hergestellt.

Zwei Humanitären Initiativen die nur durch Ring-Web Wissen zustande kommen können werden im Rahmen des Workshops als Entwicklungshilfe Projekten vorgestellt.

Ihr könnt mit Chris die einzigartige Ring-Verflechtung lernen. Ein spannendes Projekt zum Upcycling von Reifen von Fahrrädern und Autos?

## **Cheryl und Thom Meiseberg (Permakulturgestalter\*innen)**

### **LernOrt Lebendige Landwirtschaft auf Hof Luna**

#### **„Permakultur-Lernmuster und systemisches Denken“**

##### Was wird gemacht/passieren?

Mit den Teilnehmern des Workshops in einem systemischen Lernprozess ein Permakultur-Modell erstellen und anschließend reflektieren, wie wir mit Hilfe der Permakultur lernen können.

##### Beschreibung

Am Permakultur Lern- und Praxisort Hof Luna werden mit Hilfe von Lernmustern, die insbesondere aus dem Bereich der Erfahrungen indigener und natürlich lebender Menschen stammen, Lernende von einem Mentor\*innen-Team begleitet. Der UTOPIANALE-Workshop soll einen Einblick in diese Arbeit geben, als kleines Inspiratorium. Mit einer Workshopgruppe möchten wir versuchen, mittels einer konkreten Gestaltungsaufgabe systemisches Denken und den Umgang mit Komplexität erfahrbar zu machen. Wir arbeiten dabei mit Schlüsselwerkzeugen der Permakultur-Planung und -Gestaltung.

## **Leuphana Universität Lüneburg, Forschungsprojekt "Stadt als Möglichkeitsraum"**

### **„Wie lernen wir und was lernen wir über verwirklichtbare Utopien als Bausteine einer nachhaltigen Stadt?“**

##### Was wird gemacht/passieren?

In dieser Werkstatt diskutieren wir den Ausschnitt des Forschungsprojektes „Stadt als Möglichkeitsraum“ mit Interessierten einer nachhaltigen Stadtentwicklung in Hannover, der als „Reale Utopien“ bezeichnet wird. In dieser Utopien-Werkstatt möchten wir zum einen Ergebnisse an die Beteiligten und Interessierten zurückgeben und zum anderen dann herausfinden, ob und wie diese utopischen Visionen hilfreich sind, eine nachhaltige Stadtentwicklung in Hannover voranzutreiben.

##### Beschreibung

Unsere Forschung zu 'verwirklichtbaren Utopien' in Hannover in den letzten zwei Jahren erlaubte Lehrenden, Studierenden und Mitarbeitern des Projektes "Stadt als Möglichkeitsraum" der Leuphana Universität viel über die Wirksamkeit sozio-ökologischer und kulturell-künstlerischer Initiativen für eine Realisierung utopischer Ideen in Hannover zu lernen. Unser Lernprozess basiert dabei zum einen insbesondere auf den Schriften des amerikanischen Neo-Marxisten Erik Olin Wright ("Real Utopias"), zum anderen auf unmittelbaren Erfahrungen mit Initiativen und Institutionen vor Ort, die sich einer nachhaltigen Stadtentwicklung verschrieben haben.

## **Margret Rasfeld**

### **„Schule im Aufbruch“**

#### Was wird gemacht/passieren?

Es geht um eine zukunftsorientierte Lernkultur, bei der die Suche nach Potenzialen anstelle einer Suche nach Defiziten im Vordergrund steht. Margret Rasfeld arbeitet an einem innovativen Schulprogramm mit dem Ziel einer wertschätzenden Lernkultur, die zu Gemeinsinn und Verantwortung, Kreativität und Herausforderung inspiriert und befähigt.

#### Beschreibung

Schule im Aufbruch ist ein Netzwerk von Schulleiter\*innen, Pädagog\*innen, Eltern, Schüler\*innen, Vertreter\*innen der Schulaufsicht sowie Mitgliedern von Universitäten und Hochschulen. Schule im Aufbruch will Schulen aufbauen, die die angeborene Begeisterung und Kreativität von Kindern und Jugendlichen erhalten und fördern und bietet dafür auch Lehrmaterialien an.

### **Als Besondere Aktion**

***wird es das gesamte Wochenende über „Das offene Ohr“ geben.***

Anja Dabrowski schreibt uns über ihr Angebot:

- 30 Minuten Zeit
- Ein offenes Ohr
- Ein Feedback zu Euren Themen, egal welcher Art
- Gezielte Fragen, die Euch weiterbringen, wenn Ihr Euch im Kreis dreht mit Euren Gedanken.
- Klarheit, wenn Kopf und Bauch sich nicht einig sind

All das unter folgenden Bedingungen:

- Verschwiegenheit, damit Offenheit und Ehrlichkeit für Euch selbst möglich sind.
- Vertrauen: Ich verurteile erstmal niemanden und nichts

Als Ausgleich freue ich mich über einen anonym ausgefüllten Feedback-Fragebogen.

***Um 14:15 wird es im Kinosaal eine Vorstellung der Workshops geben!***

***(nur Samstag)***

## ***Probierworkshops am Sonntag, 12.11.2017***

Christina von Seelennah: Klangmeditation

Anni Buckmeier: Yoga

Kerstin Weimar, : Improvisationstheater

***Diese Probierworkshops laufen parallel zum Mitbringfrühstück! (10:00 - 11:30 Uhr)***

Kerstin Weimar: Impro-Theater

Jochen Bockholt: heilsames Singen

Gabriele Schulz: ThaiChi / ChiGong

***Diese Probierworkshops laufen parallel zur Kaffeepause! (16:30 - 17:30 Uhr)***

## ***Spezial-Workshops am Sonntag, 12.11.2017***

**Leuphana Universität Lüneburg, Forschungsprojekt "Stadt als Möglichkeitsraum"  
„Spielerisch Lernen für Nachhaltigkeitsprojekte durch Systems- & Design Thinking“**

*Was wird gemacht/passieren?*

In Teil A: Es wird ein Spiel gespielt, ein Lernprozess daraus entstehen und besprochen werden.

In Teil B: 'klassischer' Vortrag von unsere Seite und ein darauffolgendes Gespräch mit den Teilnehmern.

Beschreibung

**Teil A (10:15 Uhr – 13:30 Uhr):**

Ziel dieses Workshopteils ist, Systems Thinking zu nutzen, um leverage points (Meadows) in nachhaltigkeitsorientierten Ideen und Projekte zu identifizieren und zu lernen, wie man die Spannungen und Widersprüche in einem großen Ganzem (System) in Relation zusammensetzen und verstehen kann. Damit kann man Lernen, die Ideen und Projekte für Nachhaltigkeit „nachhaltiger“ zu gestalten, d.h. dass die Umsetzbarkeit des eigenen Vorhabens in der Komplexität des breiteren gesamten Kontexts zu berücksichtigen gilt. Alle Teilnehmer lernen hierbei durch bestimmte Spiele, deren Ideen und Aktionen für eine nachhaltige Entwicklung besser reflektieren zu können.  
(Teil A und Teil B können auch einzeln besucht werden.)

# Workshops 2017



[utopianale@wissenschaftsladen-hannover.de](mailto:utopianale@wissenschaftsladen-hannover.de)

## **Teil B (16:30 Uhr – 17:00 Uhr):**

Ziel des Abschlussteils ist es, einen Überblick über weitere mögliche Formate des kreativ-gestalterischen Lernens zu geben, um nachhaltigkeitsorientierte Projekte bei deren Konzeption, Entwicklung und Umsetzung zu unterstützen. Dabei geben wir Einblicke in unserer derzeitigen Forschung und unserem Lehrforschungsprojekt-Seminar mit Studierenden zum Thema Design Thinking.

(Teil A und Teil B können auch einzeln besucht werden.)

## ***ACHTUNG: Parallel zu anderen Veranstaltungen***

- - -

**Die Utopianale ist eine ungewerbliche Veranstaltung des Wissenschaftsladen Hannover e.V.** - Die Teilnahme an Workshops ist nicht garantiert und auf eigene Gefahr.

Änderungen im Programm sind den jeweiligen Veranstalter\*innen vorbehalten. (Stand: 02.11.2017)